



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES

Curso: Psicologia

A Influência do *Stress* e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico

Tatiana Lima Carvalho

Brasília

Dezembro, 2010

Tatiana Lima Carvalho

A Influência do *Stress* e da Ansiedade no Desempenho
Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico

Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB como
requisito básico para a obtenção do grau de
Psicólogo da Faculdade de Ciências da Educação
e Saúde.

Professor Orientador: Sérgio Henrique Alves.

Brasília, dezembro de 2010.



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES

Curso: Psicologia

Esta monografia foi aprovada pela comissão examinadora composta por:

Dr. Sergio Henrique Alves

Prof. Orientador

Me. Alexandre de Souza Russo

Prof. Examinador

Me. Geison Isidro Marinho

Prof. Examinador

A menção final obtida foi:

SS

Brasília, dezembro de 2010.

*Ao meu avô, sem o qual esta
graduação não teria sido possível.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, ao professor Sérgio, que aceitou minha idéia de “braços abertos” e disposto a enfrentar comigo as dificuldades que pudessem surgir durante a realização desta monografia.

Agradeço também ao professor Geison, que deu o pontapé inicial no meu interesse pela Psicologia do Esporte.

Agradeço ainda à minha madrinha, que mesmo sem entender sobre o assunto, sempre buscou me incentivar e apoiar minhas escolhas.

Agradeço, lógico, aos meus pais, pelo amor, carinho, dedicação, incentivo e suporte não só durante esses cinco anos, mas durante toda a vida.

Agradeço às minhas irmãs, pelo simples fato de serem minhas irmãs e estarem sempre ao meu lado.

Agradeço à minha sobrinha, que apesar de não saber, sempre tem um jeito de colocar um sorriso no meu rosto e iluminar a vida.

E por fim, mas não menos importante, agradeço aos meus amigos, e eles sabem quem são, pelo apoio, incentivo, compreensão e anos de amizade.

ÍNDICE

1. Introdução	01
1.1 – Psicologia do Esporte	01
2. <i>Stress</i>	05
2.1 - <i>Stress</i> e Desempenho	09
3. Ansiedade	11
3.1 - Ansiedade e Desempenho	14
4. Controle Emocional	16
5. Treinamento Psicológico	18
6. Conclusão	26
Referências Bibliográficas	33

RESUMO

O esporte no Brasil vem, com a proximidade da Copa do Mundo e das Olimpíadas a serem disputadas no país, ganhando cada vez mais espaço na mídia e na sociedade em geral. A Psicologia do Esporte vem surgindo como área emergente dentro da Psicologia e tem como objetivo entender como fatores psicológicos podem afetar o desempenho esportivo, buscando por meio de técnicas maneiras de aperfeiçoá-lo. O *stress* e a ansiedade aparecem como dois desses fatores que mais têm sido alvo de estudos na área. Sabe-se que o esporte de alto rendimento está constantemente rodeado de pressão e cobranças excessivas, tanto por parte dos próprios atletas, quanto por parte de técnicos, dirigentes, patrocinadores, familiares, companheiros de equipe e imprensa, o que, de alguma maneira, pode influir no aumento dos níveis de *stress* e ansiedade, gerando sintomas tanto físicos quanto psicológicos, que podem interferir diretamente no desempenho do atleta. Portanto, aprender formas de lidar com eles parece ser de extrema importância no que diz respeito ao desempenho esportivo, já que, descobrindo como usá-los a seu favor, o atleta consegue obter vantagens deles, melhorando, conseqüentemente, suas capacidades físicas, sociais e psicológicas. Considerando-se essa necessidade, o treinamento psicológico surge como uma prática que tem como objetivo desenvolver as capacidades psicológicas dos atletas, influenciando no desempenho, já que, de nada adianta um atleta em excelente nível físico, técnico e tático, mas com o psicológico prejudicado a ponto de interferir em sua performance. Sendo assim, esse trabalho traz um histórico da Psicologia do Esporte, e procura analisar a influência do *stress* e da ansiedade no desempenho esportivo, destacando a importância do treinamento psicológico na busca de um maior controle emocional.

Palavras-chave: *stress*, ansiedade, treinamento psicológico.

1.1 - Psicologia do Esporte

Segundo Buriti (2001), a Psicologia do Esporte começou a se desenvolver na última década do século passado a partir da elaboração de trabalhos teóricos na área que tinham como objetivo esclarecer a razão porque os profissionais de Educação Física deveriam estar familiarizados com a Psicologia e com as contribuições que poderiam vir da prática das atividades físicas e esportivas.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), a história da Psicologia do Esporte pode ser dividida em cinco períodos que contribuíram para o seu desenvolvimento e crescimento.

O primeiro período foi de 1895 a 1920 e teve início com os estudos de Norman Triplett, psicólogo da Universidade de Indiana, sobre ciclismo e as diferenças de desempenho em grupo e individualmente. Além disso, em 1899, Scripture descreveu traços de personalidade que ele acreditava serem favorecidos pela prática esportiva; em 1903, Patrick discutiu a psicologia do jogo; em 1914, Cummins avaliou a relação de reações motoras, atenção e capacidades com o esporte. E em 1918, Griffith conduziu estudos informais de jogadores de futebol e basquete na Universidade de Illinois (Weinberg & Gould, 2001).

Ainda segundo Weinberg e Gould (2001), o segundo período, chamado de Era Griffith, vai de 1921 a 1938, e teve início com o desenvolvimento do primeiro laboratório em Psicologia do Esporte, pelo próprio Griffith, que hoje é considerado o pai da Psicologia do Esporte Americana, por ter dedicado uma porção significativa de sua carreira à Psicologia do Esporte. Griffith ajudou ainda a iniciar umas das primeiras escolas de técnicos da América do Norte e escreveu dois livros clássicos, *Psychology of Coaching* e *Psychology of Athletics*.

O terceiro período abrange os anos de 1939 a 1965 e teve início com Franklin Henry, que foi o responsável pelo desenvolvimento científico da área, dedicando sua carreira ao estudo dos aspectos psicológicos na aquisição de habilidades esportivas e motoras. Ele ainda estabeleceu o programa de graduação em Psicologia da Atividade Física na Universidade da

Califórnia, em Berkeley. Em 1949, Johnson realizou avaliações sobre as emoções experimentadas pelos atletas antes e depois de competirem. Em 1953, um grupo de pesquisadores liderados por Henry e Ulrich, deu início às pesquisas envolvendo *stress* e rendimento dos atletas. E em 1965 foi realizado o Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, em Roma, que teve como fruto maior a criação da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), além da fundação da Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Esporte (Weinberg & Gould, 2001).

O quarto período vai de 1966 a 1977 e ficou conhecido como o estabelecimento da Psicologia do Esporte como disciplina acadêmica, e os consultores da Psicologia do Esporte começaram a realizar trabalhos com atletas e times. Em 1967 foi realizada a primeira conferência anual da NASPSPA (Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Esporte e Atividade Física), em 1968 foi realizado o Segundo Congresso Mundial, em Washington e em 1974 foram publicadas as atas das conferências da NASPSPA (Weinberg & Gould, 2001).

E por fim, ainda conforme Weinberg e Gould (2001), o quinto período vai de 1978 até os dias atuais, com o crescimento e a consolidação da Psicologia do Esporte na área aplicada, com destaques para Rússia, Estados Unidos, Canadá e Cuba.

Segundo Samulski (2002), o desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina teve início nos anos 70 com a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) em 1979, e com a criação da Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE) em 1986. Em 2001, é criado o registro de especialista pelos conselhos regionais e federal, o que pode ser considerado como um reconhecimento da área. O Brasil ocupa uma posição de liderança na América Latina na área de Psicologia do Esporte com base no grande volume de publicações, na quantidade de laboratórios de Psicologia do Esporte existentes e no número de congressos realizados, sendo eles oito Congressos Brasileiros, três Sul-Americanos

e três Simpósios Internacionais, tendo, segundo Rubio (2002), o marco inicial sido dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, na década de 50, no São Paulo Futebol Clube e na seleção brasileira de futebol.

Para Samulski (2002), a “Psicologia do Esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte, constituindo um campo da Psicologia Aplicada”, e é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos. Entretanto, não deve ser entendida somente como uma matéria especial da Psicologia Aplicada, considerando-se que o esporte tem regras, estruturas e princípios próprios. Sendo assim, é necessário que a Psicologia do Esporte recorra a teorias e métodos psicofisiológicos que possam melhor se adequar a situações esportivas específicas.

Para a Federação Européia de Associações de Psicologia do Esporte – Fepsac (1996, citada em Samulski, 2002), a Psicologia do Esporte “refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e conseqüências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes dos mesmos”.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a Psicologia do Esporte tem dois objetivos principais: entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a participação em esportes e exercícios pode afetar o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de um indivíduo.

Segundo Burton e Hanin (1998 e 2000, citados em Dias, 2005), “a investigação do *stress* e da relação ansiedade-rendimento pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem gerado na Psicologia do *Desporto*.”

E de acordo com Cruz, Barbosa e Gomes (1997), diversos estudos mostram que há uma alta incidência de *stress* e ansiedade no esporte de alto rendimento, independentemente da idade, do sexo e/ou do nível competitivo.

Segundo Cratty (1984, citado em Fabiani, 2009), “a interferência de fatores psicológicos tende a afetar o desempenho físico do atleta”.

Muitos atletas demonstram dificuldade para lidar de maneira positiva com as constantes pressões psicológicas e exigências da competição (Martens, 1977; Browne & Mahoney, 1984, citados em Cruz, Barbosa & Gomes, 1997), o que pode, segundo Cruz, Barbosa e Gomes (1997), demonstrar resultados negativos no rendimento.

De acordo com Cruz, Barbosa e Gomes (1997), vários autores sugerem que mais importante ou tanto quanto os níveis de *stress* e ansiedade experimentados na competição esportiva são as estratégias de confronto psicológico e de controle de *stress* empregadas no sentido de aprender a lidar com as diversas situações esportivas.

Para Samulski (2002), o treinamento psicológico tem por objetivo: “desenvolver capacidades psíquicas do rendimento, criar um bom estado emocional durante os treinos e competições e, finalmente, desenvolver uma boa qualidade de vida dos atletas, técnicos e outras pessoas envolvidas no esporte.” O autor ainda acredita que o treinamento psicológico deveria ser aplicado não somente aos atletas, mas aos técnicos, dirigentes, árbitros, pais de atletas, jornalistas esportivos e outras pessoas envolvidas com o meio do esporte competitivo.

Segundo Nitsch (1987, citado em Samulski, 2002) e segundo o próprio Samulski (1988, citado em Samulski, 2002), o treinamento psicológico pode ser dividido em treinamento de capacidades psíquicas e treinamento de autocontrole. O treinamento de autocontrole tem por objetivo auxiliar o atleta a aprender como se controlar em situações adversas em treinamentos e competições, com o intuito de evitar reações psicofísicas exageradas, como ansiedade e raiva e comportamentos socialmente inadequados, como condutas agressivas.

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo discutir a influência de fatores psicofisiológicos como o *stress* e a ansiedade no desempenho esportivo, destacando a

importância do treinamento psicológico nas diversas modalidades esportivas a fim de se trabalhar o controle emocional ou autocontrole dos atletas.

2. *Stress*

O termo *stress* era utilizado na literatura inglesa com o significado de aflição e adversidade até o século XVII (Lazarus & Lazarus, 1994, citado em Lipp, 2003), quando, a partir de então, surge pela primeira vez o uso do termo para explicar o fenômeno composto de tensão-angústia-desconforto que passou a ser tão comum atualmente. No século seguinte, o enfoque mudou e a expressão passou a ser utilizada para significar “a ação de força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando nela uma deformação, como um peso que faz com que uma viga se dobre” (Lipp, 2003).

Ainda segundo Lipp (2003), no século XIX surgiram especulações sobre uma possível relação entre eventos emocionais relevantes e doenças físicas e mentais, entretanto essas especulações não receberam uma maior atenção científica. Porém, essa idéia foi retomada no século XX, quando Sir Osler, um medico inglês do início do século XX, sugeriu, em 1910, que o excesso de trabalho e de preocupação estivessem ligados a doenças coronarianas. Contudo, suas observações não receberam grande atenção da área médica. Foi quando Hans Selye, estudante de medicina à época, observou reações em comum em pacientes que sofriam de patologias diferentes. Ele chamou este conjunto de reações de “síndrome geral de adaptação”, conhecida também como “síndrome do simplesmente estar doente”. Mais tarde, já um médico conhecido, o próprio Selye simplificou o termo para *stress* e, assim, o incluiu na literatura médica.

Influenciado por dois fisiologistas, Bernard e Cannon, Selye definiu *stress* como uma quebra no equilíbrio interno do organismo. Atualmente, o termo é utilizado para descrever

estímulos que geram uma ruptura no equilíbrio interno, assim como para descrever a resposta comportamental gerada por esse desequilíbrio (Lipp, 2003).

A partir de suas primeiras pesquisas, nas quais verificou alterações no timo, supra-renais e na área gastrointestinal, Selye descobriu alterações que vão explicar como, no processo de *stress*, os sintomas se desenvolvem. Para ele, o processo de *stress* envolve três alterações no organismo. Sendo assim, Selye propôs que o *stress* se desenvolve em três fases, sendo essas: fase de alerta, de resistência e de exaustão. Na primeira fase, de alerta, o organismo se prepara para uma reação de luta ou fuga, buscando sua sobrevivência. Nesta fase os sintomas estão relacionado ao preparo do corpo e da mente, e visam a preservação da vida. A segunda fase, de resistência, tem início quando o *stress* se mantém por tempo indefinido, e o organismo procura se adaptar, buscando uma homeostase interna. Na fase de resistência os sintomas referem-se a uma sensação de cansaço e desgaste. Por fim, a terceira fase, de exaustão, se instala quando o *stress* permanece e o organismo não encontra estratégias para lidar com ele, esgotando, assim, sua reserva de energia adaptativa, e provocando doenças graves (Lipp, 2003).

Para Lipp e Malagris (2001, citadas em Lipp, 2003), o *stress* também é um processo que se desenvolve por etapas. Entretanto, após estudos, baseando-se no modelo de Selye, Lipp define ainda uma quarta fase, que se encontra entre a fase de resistência e a de exaustão, sendo chamada então de quase-exaustão (Lipp, 2003). O modelo de Lipp desenvolve-se então desta maneira:

A primeira etapa, chamada de fase de alerta é onde o indivíduo precisa produzir mais força e energia para que possa fazer frente ao que está exigindo dele um esforço maior. As mudanças hormonais decorrentes dessa fase contribuem para um aumento da motivação, entusiasmo e energia, podendo aumentar a produtividade no ser humano, entretanto há sempre

uma quebra na homeostase, ou seja, no equilíbrio, já que o esforço despendido não busca a manutenção da harmonia interior e sim o enfrentamento da situação adversa (Lipp, 2003).

A segunda etapa é denominada fase de resistência. Nesta fase a capacidade de resistência aumenta e há uma busca pelo restabelecimento do equilíbrio, o que pode causar a sensação de desgaste sem causa aparente e dificuldades com a memória, já que há uma grande utilização de energia. Quanto maior o esforço para se adaptar e restabelecer o equilíbrio interior maior é o desgaste do organismo. Se o organismo consegue se adaptar e resistir ao *estressor* adequadamente o processo de *stress* se encerra sem consequências (Lipp, 2003).

A terceira etapa, fase de quase-exaustão, é quando as defesas do organismo começam a ceder e ele já não suporta mais as tensões e não consegue restabelecer o equilíbrio interior. É comum que nessa fase o sujeito sinta que oscila entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. Algumas doenças podem começar a surgir nessa fase, demonstrando que a resistência não está mais tão eficaz (Lipp, 2003).

Por fim, a quarta etapa, chamada de fase de exaustão, é quando há uma quebra total da resistência. Exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física na forma de doenças começam a aparecer, podendo resultar em morte (Lipp, 2003). Entretanto, embora seja uma fase de alta gravidade não é irreversível, considerando-se que afete unicamente partes do corpo (Selye, 1956, citado em Lipp, 2003).

Segundo Magnino (2003), o *stress* é uma reação de proteção do organismo, na busca de sua homeostase, sempre que esta é rompida. Dá-se, então, a este padrão de *stress*, o nome de *eustress*, ou seja, uma reação eficiente de *stress*. Contudo, quando a situação de *stress* permanece e o organismo passa a funcionar de maneira não desejável, favorecendo o aparecimento de doenças e causando desgaste, chama-se o padrão de *stress* de *distress*, ou seja, um padrão ineficaz de *stress*.

De acordo com Almeida (2003), para que aprendam a lidar com essas alterações que possam ameaçar a homeostasia, os organismos promovem respostas moleculares e comportamentais, sendo essas respostas fisiológicas desencadeadas por circuitos neurais interligados, compostos pelo eixo neuroendócrino hipotálamo-pituitária-adrenal e o sistema límbico.

O hipotálamo pertence ao sistema nervoso central (SNC) e é o responsável por regular as funções básicas inerentes à manutenção e sobrevivência do organismo. Por meio de ações sobre o sistema nervoso autônomo e sobre o sistema endócrino, permite que o organismo se adapte e mantenha a homeostase (Almeida, 2003). É por meio da ativação do sistema nervoso autônomo (SNA) que alterações como o aumento da frequência cardíaca, do fluxo sanguíneo para os músculos, da glicemia, do metabolismo celular e da atividade mental, permitem que o organismo alcance um desempenho físico e mental maior (Iversen *et al.*, 2000 citado em Almeida, 2003). E é, pelo controle de glândulas endócrinas, que um eixo neuroendócrino de grande importância na reação ao *stress* é ativado.

O hormônio liberador de corticotrofina (CRH), liberado pelo hipotálamo é o responsável por estimular a produção do gene da pró-opiomelanocortina, proteína encarregada pela origem, na adeno-hipófise, do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que por sua vez, é responsável pelo controle da secreção de corticosteróides pela glândula adrenal. São corticosteróides como o cortisol, a corticosterona e a cortisona que influenciam no metabolismo celular e geram a mobilização de substratos energéticos indispensáveis para a produção de respostas adaptativas a eventos e agentes estressores (Sapolsky *et al.*, 2000 citado em Almeida, 2003).

De acordo com Lipp (2003), psicologicamente e emocionalmente, o *stress* pode causar cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória, apatia e indiferença emocional. A produtividade sofre baixas e a criatividade fica prejudicada.

Autoquestionamentos podem surgir através da percepção do desempenho insatisfatório, assim como crises de humor e ansiedade. Os problemas de ordem física também começam a se fazer presentes. É possível perceber, então, que um alto nível de *stress* é capaz de produzir diversas consequências para o indivíduo e o ambiente a sua volta, afetando diretamente sua qualidade de vida.

2.1 - Stress e Desempenho

Segundo De Rose Jr. (1999, citado em Ré, De Rose Jr. & Böhme, 2004), “o *stress* é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo” e Cruz (1997, citado em Ré, De Rose Jr. & Böhme, 2004), De Rose Jr. (2002, citado em Ré, De Rose Jr. & Böhme, 2004) e De Rose Jr. (1999, citado em Ré, De Rose Jr. & Böhme, 2004), colocam o *stress* como um dos fatores determinantes no desempenho.

Para Seggar, Pedersen, Hawkes e McGawn (1997, citados em De Rose Jr., 2002), a interpretação dada à situação causadora de *stress* e a capacidade do atleta em lidar com ela podem influenciar na quantidade de *stress* vivenciada pelo atleta e para Pathmore (citado em Jones & Hardy, 1990, citados em De Rose Jr., 1999), a capacidade do atleta em lidar com o *stress* é decisiva na determinação da qualidade de seu desempenho.

Para De Rose Jr. (2002, citado em Ré, De Rose Jr. & Böhme, 2004), de acordo com a literatura, quanto maior a importância do evento, mais *stress* ele causará. Entretanto, para o autor, o *stress* experimentado depende mais do valor dado à competição do que da competição em si.

Segundo De Rose Jr. (1993, citado em Gouvêa, Machado, Miotto & Paulinetti, 2001), na competição, o *stress* pode ser causado por dois fatores. O primeiro, é o fator interpessoal, que envolve a auto-percepção, habilidades, cognição, capacidades, estados psicológicos e percepção da importância da participação de outras pessoas no processo. Já o segundo fator é

o fator situacional, que envolve fatores específicos da competição, como adversários, árbitros, torcida, interferência do técnico e companheiros, situações de jogo e contusões.

De acordo com Smith (1986, citado De Rose Jr., 2002), altos níveis de *stress* podem acarretar consequências negativas ao desempenho, ao prazer de competir e ao bem-estar do atleta.

Entretanto, para De Rose Jr. (1999), o *stress* pode ser positivo quando representar uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante a competição, fazendo com que o atleta mobilize energias na intenção de alcançar seus objetivos. Contudo, na maioria das vezes, o *stress* tende a ser mesmo negativo, advindo de pressões externas ou internas.

As pressões internas, como busca de objetivos pessoais, expectativas de sucesso ou fracasso, auto-cobrança demasiada e percepções acerca de vitórias e derrotas podem causar níveis excessivos de *stress* (Jones, 1990; De Rose Jr. *et al.*, 1993; De Rose Jr. *et al.*, 1994; De Rose Jr. *et al.*, 1996; Samulski & Chagas, 1996; Barbosa & Cruz, 1997, citados em De Rose Jr., 2002).

E, de acordo com Miller, Vaughn e Miller (1990, citados em De Rose Jr., 2002), níveis exagerados de *stress*, principalmente frente a pressões externas, como avaliação negativa de técnicos e companheiros de equipe, grandes expectativas em torno de seu desempenho, comportamento da torcida e problemas de relacionamento com companheiros de equipe, além de emoções que ele não consegue controlar, podem levar o atleta a um descontrole de suas ações e gerar ansiedade.

3. Ansiedade

De acordo com Graeff (1999), etimologicamente, a palavra ansiedade origina-se do termo grego *Anshein*, que significa “estrangular, sufocar, oprimir”, termos que, metaforicamente, referem-se à experiência subjetiva característica da ansiedade.

As primeiras reflexões sobre ansiedade surgiram na Grécia Clássica, onde a experiência subjetiva era sempre relacionada a sintomas corporais. Durante a Antiguidade e a Idade Média, a ansiedade raramente era tida como doença. Já no século XIX, com Kirkegaard, a ansiedade adquire uma dimensão antropológica, tradição que adentra o século XX, com Heidegger e Sartre. Entretanto, no final do século XIX, as fobias começam a ser encaradas como problemas médicos e a ansiedade adquire visibilidade na Psiquiatria com Freud. Atualmente, por meio de uma perspectiva biológica, a ansiedade pode enquadrar-se dentro de um paradigma evolucionário. Sob o ângulo de buscar o valor adaptativo dos processos comportamentais e psicológicos, a ansiedade tem suas raízes nas reações de defesa dos animais, observadas em resposta a situações de perigo encontradas no meio ambiente. Em ocasiões onde o perigo é apenas potencial, havendo um componente de incerteza, é onde há a ansiedade propriamente dita (Graeff, 1999).

Segundo Graeff (1999), no campo das alterações hormonais, a ansiedade é uma condição estressante, sendo, então, acompanhada da mobilização do eixo hipófise-adrenal, tendo assim, aumentos dos níveis do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) no sangue, resultando na liberação de corticóides adrenais. O ACTH e os corticóides atuam, então, sobre o Sistema Nervoso Central (SNC), modulando o comportamento emocional. Entre os sintomas de origem somática, tem-se dor de cabeça e dor lombar, causadas pelo aumento da tensão muscular, palpitação, causados pelos movimentos mais vigorosos e rápidos do coração, sudorese emocional, náusea e vazio no estômago e falta de ar e tontura. Já entre os sintomas

psicológicos, encontram-se hipervigilância, dificuldade de concentração e de conciliação do sono, apreensão e antecipação de infortúnios.

Segundo Spielberger (1979, citado em Peniche & Chaves, 2000), estado de ansiedade é uma reação emocional transitória e caracterizada por sentimentos subjetivos de tensão, apreensão, nervosismo e preocupação, que intensificam a atividade do sistema nervoso autônomo, incluindo alteração da frequência cardíaca, do padrão de respiração, da pressão arterial, inquietações, tremores e aumento da sudorese. Para Spielberger (1979, citado Peniche & Chaves, 2000), se um estímulo interno ou externo ao indivíduo for entendido como perigoso ou ameaçador uma reação emocional será desencadeada. Esta reação emocional pode ser caracterizada como estado de ansiedade. Entretanto, para o autor, mais importante do que a ameaça em si, é como o indivíduo percebe essa ameaça.

Para May (1980, citado em Peniche & Chaves, 2000), a ansiedade pode ser definida como uma relação entre o sujeito, o ambiente ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes.

Para Dractu e Lader (1983, citados em Peniche & Chaves, 2000), a ansiedade é “um fenômeno adaptativo com duração e intensidade apropriadas e necessárias ao homem no enfrentamento das situações que lhe são impostas pela vida”.

A relação existente entre a emoção e as estruturas neurológicas, aponta, segundo Marino Jr. (1975, citado em Peniche & Chaves, 2000), o sistema límbico como a estrutura de identificação do estímulo e os centro cognitivos do córtex cerebral como o local de avaliação desse estímulo. Quando o sistema límbico recebe os impulsos ocasionados pelos estímulos os transforma em sensação ou percepção subjetiva.

Hill (1991, citado em Peniche & Chaves, 2000), ressalta a importância dos neurotransmissores como moduladores das emoções. Para este autor, a atividade aumentada do ácido gama-aminobutírico (GABA), está associada a níveis reduzidos de ansiedade. De

acordo com o autor, a descoberta da serotonina e do GABA levou a hipótese de interações entre esses neurotransmissores modulando a ansiedade.

Corroborando com Hill (1991, citado em Peniche e Chaves, 2000), para Dractu e Lader (1993, citados em Peniche & Chaves, 2000), diferentes vias de neurotransmissão fazem parte dos mecanismos de mediação da ansiedade, principalmente os sistemas gabaérgico e serotoninérgico, assim como os dopaminérgicos e os neuropeptidérgicos.

De acordo com Brandão (2005) tem-se reconhecido ansiedade como uma resposta usual do ser humano ao meio, e desta forma, a ansiedade estimula o organismo a tomar as medidas necessárias para que se impeça uma ameaça ou reduza suas consequências. Esta ansiedade pode, de certa forma, ser considerada normal e até ser necessária para motivar o desempenho em tarefas cognitivas. Já a ansiedade patológica é uma resposta inadequada a um determinado estímulo, decorrente de sua intensidade ou duração, provocando confusão e distorções da percepção temporal, espacial e em relação às pessoas e ao significado dos acontecimentos. Estas distorções podem interferir no aprendizado, diminuindo a concentração, reduzindo a memória e prejudicando a capacidade de associação.

Conforme Brandão (2005), pode-se definir ansiedade como “um estado subjetivo de apreensão ou tensão, difuso ou vago, frequentemente acompanhado por uma ou mais sensações físicas, induzido pela expectativa de perigo, dor ou necessidade de um esforço especial”. Entretanto, a ansiedade pode ser também um impulso motivacional importante em muitas formas de comportamento.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a ansiedade pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. A ansiedade cognitiva se refere à parte mental da ansiedade e tem um componente de pensamento. Enquanto a ansiedade somática se refere à parte física da ansiedade e tem um componente que é o grau de ativação máxima percebida.

A ansiedade somática refere-se às percepções dos elementos fisiológicos tais quais aumento do ritmo cardíaco, mãos suadas, tensão muscular e boca seca (Burton, 1998; Hardy, 1990; Martens *et al.*, 1983; Martens & Vealey *et al.*, 1990; Morris, Davis & Hutchings, 1981, citados em Dias, 2005).

Já a ansiedade cognitiva compreende aspectos relacionados a expectativas negativas e preocupações sobre si mesmo e sobre o rendimento, e a situações esportivas em questão no momento e potenciais consequências. A ansiedade cognitiva pode, então, provocar algumas consequências mentais negativas, dentre elas, preocupação e outros pensamentos negativos; visualizações mentais prejudiciais ao rendimento; problemas de concentração e problemas de controle (Burton, 1998; Hardy, 1990; Martens *et al.*, 1983; Martens & Vealey *et al.*, 1990; Morris, Davis & Hutchings, 1981, citados em Dias, 2005).

3.1 - Ansiedade e Desempenho

Segundo Dias (2005), nos últimos 20 anos, a investigação da ansiedade vem se tornando um dos principais motivos de preocupação e interesse por parte de pesquisadores no ramo da Psicologia do Esporte, tendo sido vista, durante muito tempo, como um dos fatores psicológicos mais prejudiciais ao desempenho esportivo.

Moraes (1990, citado em Voser & Campani, 2008) afirma que “existe evidentemente uma relação entre ansiedade e desempenho.”

E para Guzmán, Amar e Ferreras (1995, citado em Voser & Campani, 2008), um alto nível de ansiedade pode intervir no desempenho esportivo, considerando-se que produz efeitos negativos como a inibição das habilidades motrizes finas e a diminuição da capacidade de tomada de decisão.

De acordo com Martens (1990, citado em Ferreira, 2008), as causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os

indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos.

Os sintomas causados pela ansiedade podem ser físicos e/ou psicológicos, sendo estes últimos divididos em dias anteriores e momentos anteriores à competição. Os sintomas psicológicos referentes a dias anteriores à competição podem ser caracterizados como alterações de pensamento, diminuição do comportamento de autocontrole, cansaço, insônia, dificuldade de relaxar, distração, preocupação e irritação. E os sintomas psicológicos referentes a momentos antes da competição podem ser desconfiança, pensamentos negativos, preocupação, irritabilidade, dificuldades em estabelecer atenção, aumento de conflitos pessoais e diminuição da capacidade de processar informações. Já os sintomas físicos estão relacionados à aceleração da pulsação, aumento da pressão sanguínea, aumento da tensão muscular, dificuldades respiratórias, sudorese, boca seca e náuseas (Guzmán, Amar & Ferreras, 1995, citados em Voser & Campani, 2008).

Segundo Moraes (1990, citado em Voser & Campani, 2008), existe uma relação entre ansiedade e desempenho, e técnicas de intervenção podem ajudar os atletas a controlarem seus níveis de ansiedade, contribuindo, assim, para um melhor desempenho.

Contudo, para Cratty (1983, citado em Ferreira, 2008), nem toda ansiedade é prejudicial, já que, para atingir um bom desempenho requer-se um nível de ansiedade ótimo, que vai caracterizar quando a ansiedade deixa de ser prejudicial ao desempenho e torna-se favorável a ele.

Segundo Hanin (1997;1999, citado em Samulski, 2002), quando alcançado esse nível de ansiedade ótimo, o atleta vai apresentar seu melhor rendimento e obter melhores resultados esportivos, podendo, este nível de ansiedade ótimo, variar no início, meio e fim de uma competição e também de atleta para atleta.

Portanto, para Iiuza, Dantas, Machado e Marinovic (2005), vale considerar que é de extrema importância que cada atleta desenvolva habilidades que o permita identificar o seu nível de ansiedade, e, quando necessário, remetê-lo ao seu nível de ansiedade ótimo.

E, de acordo com Brandão (1995, citado em Ferreira, 2008), quando atingido este nível de ansiedade ótimo, o atleta estará psicologicamente em controle.

4. Controle Emocional

De acordo com Leite (2007), o estudo das emoções e seu controle têm como objetivo, dentro do contexto esportivo, melhorar a compreensão destas e prever a conduta e o rendimento em uma competição.

A autora entende ser necessário primeiro definir o que se entende por emoção para assim apreender o que é o controle emocional. Leite (2007) define emoção em duas perspectivas: a primeira delas é por meio da etimologia da palavra emoção, que segundo Filliozat (1997, citado em Leite, 2007), entende-se por “moção”, que refere-se ao movimento e o prefixo “e” que indica a direção, sendo assim, emoção significa movimento em direção ao exterior. A segunda definição é trazida por meio do entendimento de Jeannerod (2002, citado em Leite, 2007), que percebe emoção como nada mais do que “respostas organizadas, responsáveis pela intervenção do cérebro e de todo o corpo, a situações às quais o organismo deve agir rapidamente”.

Segundo Brandão (2005), nas respostas imediatas, os principais sinais fisiológicos das emoções decorrem da estimulação do sistema simpático, em particular da medula supra-renal. Esse sistema é ativado em situações de alerta, preparando o organismo para uma ação de emergência. A liberação de adrenalina da medula adrenal mimetiza os efeitos da estimulação simpática e resulta em aumento do metabolismo e da liberação de energia. Já nas respostas

prolongadas, a ação passa da medula adrenal para o córtex adrenal e para a pituitária anterior, sendo esta última a responsável pela ativação do córtex adrenal.

Ainda de acordo com Brandão (2005), as bases anatômicas do comportamento emocional se encontram no sistema límbico, destacando-se o papel do hipotálamo. Para o autor, existem inúmeras evidências que indicam que a estimulação do hipotálamo produz efeitos autonômicos, endócrinos e motores, que se assemelham aos observados em vários estados emocionais, o que sugere que esta estrutura coordena e integra as emoções.

Para Leite (2007), levando em conta que atletas têm de reagir regularmente a diversos fatores e situações, o contexto esportivo torna-se então, extremamente favorável as emoções, já que reúne todas as condições para que elas se manifestem. Segundo Veiga (1999, citado em Leite, 2007) são as emoções que regulam as ações, podendo essas emoções serem manifestadas por diversos estados que podem variar entre ansiedade, alegria, preocupação, *stress*, tristeza, medo, entre outros. Estas emoções podem influenciar de certo modo o comportamento dos atletas (Gould & Krane, 1992, citados em Leite, 2007). Entretanto, uma mesma emoção pode assumir conotação positiva ou negativa (Leite, 2007).

Segundo Nitsch (1985, citado em Samulski, 2002), deve-se considerar os seguintes aspectos quando se trata da relação entre emoção e rendimento: que emoção é produzida (qualidade, intensidade, forma), em que situação ela é produzida (pessoa-meio ambiente-tarefa) e qual o efeito (positivo/negativo) desta emoção no rendimento.

Não se espera que os atletas não apresentem emoções, mas deseja-se que essas emoções possam ser utilizadas de maneira que potencializem o seu rendimento. É importante que treinem a reação às emoções, modificando a situação de maneira que consigam obter vantagens dela, seja em contexto de treinamento ou da própria competição. Conseguindo controlar suas emoções, os atletas poderão melhorar suas capacidades físicas, sociais e psicológicas. Para controlar as emoções algumas estratégias podem ser utilizadas, de forma

que habilite o atleta a aprender a lidar com seus sentimentos. Com um treinamento adequado das emoções, cria-se um repertório de expressões apropriadas para cada emoção, proporcionando ao atleta elementos que o ajudarão a atingir seus objetivos com sucesso, além de manter a individualidade e o modo único de sentir de cada atleta (Leite, 2007).

5. Treinamento Psicológico

Segundo De Rose Jr. (1999), diversos são os fatores que podem influenciar no comportamento e desempenho dos atletas em situações competitivas. E, para Jones e Hardy (1990, citados em De Rose Jr., 1999), o desempenho competitivo resulta da combinação entre três aspectos: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. Os fisiológicos estão relacionados com a preparação atlética, que permitem suportar as exigências físicas das competições. Os biomecânicos são os fundamentos relacionados a cada modalidade esportiva, considerando padrões técnicos. Enquanto o psicológico refere-se a fatores psicológicos que podem interferir no desempenho, independente do grau de preparação física e técnica do atleta.

Conforme Santos e Shigunov (2000), a preparação psicológica é tão importante quanto as preparações físicas, técnicas e táticas, já que de nada vai adiantar estar em excelente nível físico, técnico e tático quando se tem influências psicológicas fortes o suficiente a ponto de afetar a performance.

Segundo Fernandes, Luz e Santos (2009), a maioria dos atletas de alto nível reservam de 10 a 20 horas semanais para o treinamento físico, e quase nenhum tempo ao treinamento mental. Entretanto, em muitas das competições, considerando-se o fato de que as habilidades físicas entre os atletas de alto nível são bastante semelhantes, os que se destacarão são aqueles que estiverem melhor preparados psicologicamente. Sendo assim, da mesma forma que as habilidades físicas necessitam ser treinadas frequentemente, as habilidades psicológicas também exigem treinamentos constantes.

De acordo com Abrantes (2007, citado em Fabiani, 2009), a maioria das derrotas no contexto esportivo explica-se pela dificuldade em controlar emoções, como a ansiedade e o *stress*, que quando negativas podem ser consideradas prejudiciais ao rendimento do atleta. Ainda de acordo com este autor, o preparo psicológico dos atletas para lidarem com situações de ansiedade e stress são de grande valia.

Conforme Samulski (2002, citado em Lavoura & Machado, 2006), a incapacidade do atleta de lidar com situações presentes no contexto esportivo pode desenvolver alguns processos de reações psicológicas, como pensamentos negativos, diminuição da autoconfiança e aumento dos níveis de ansiedade, que podem levar ao fracasso. E, portanto, para González (1997, citado em Santos & Shigunov, 2000), o papel do psicólogo do esporte é investigar os fatores psicológicos que possam estar interferindo no rendimento para intervir no processo de treinamento.

Entretanto, para Samulski (2002, citado em Lavoura & Machado, 2006), o problema da preparação emocional é um dos mais difíceis do treinamento esportivo, portanto, é necessário um esforço que permita aos atletas responderem de forma positiva as reações psicológicas que poderão aparecer nos treinamentos e competições.

Algumas características como: habilidades demonstradas em treinos superiores àquelas de competição; falta de concentração durante o jogo; não conseguir seguir orientações do técnico; mau relacionamento dentro do time; muita ansiedade pré-competitiva; falta de motivação e pensamentos de desistir sinalizam quando a preparação psicológica é indicada (Hall *et al.*, citados em Brandão, 1997, citado em Santos & Shigunov, 2000).

Segundo Brandão (1993, citada em Maciel, 2001), autoconfiança, controle das situações de *stress*, concentração, controle visual, motivação, disciplina emocional, coragem, bom relacionamento com a comissão técnica e companheiros de equipe e pensamento tático são os principais atributos psicológicos que devem caracterizar o atleta de alto rendimento.

De acordo com Gomes e Cruz (2001), partindo do princípio de que as competências psicológicas podem ser ensinadas, o treino mental, pode, de fato, ajudar o atleta a melhorar seu rendimento esportivo, assim como encontrar os estados psicológicos ótimos que viabilizem o rendimento máximo de suas potencialidades, tanto nos treinos quanto nas competições.

Para Samulski (2002, citado em Lavoura, Zanetti & Machado, 2008), o treinamento psicológico tem como objetivo desenvolver e aprimorar as habilidades e competências psicológicas de atletas, técnicos e equipes, por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento psicológico que tem como objetivo desenvolver e aperfeiçoar as capacidades cognitivas, motivacionais, emocionais e sociais de atletas, técnicos e equipes; estabilizar o comportamento emocional na competição (autocontrole); acelerar e otimizar o processo de reabilitação e recuperação e melhorar os processos de comunicação.

Entretanto, de acordo com Cruz e Viana (1996, citados em Gomes & Cruz, 2001), vale lembrar que os atletas são seres humanos antes de serem atletas, o que significa que o treino mental pode estar focado tanto na melhoria e otimização do rendimento esportivo, quanto na promoção do crescimento e desenvolvimento.

Para Weinberg e Gould (2001), o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP), “refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas”.

Segundo Weinberg e Gould (2001, citados em Fernandes, Luz & Santos, 2009), os programas de THP normalmente são divididos em três fases: educação, aquisição e prática.

Na primeira fase, de educação, cabe fazer com que os atletas e outros profissionais ligados a ele compreendam a importância do THP em seu desempenho esportivo e em sua própria vida, destacando que da mesma maneira que se aprende habilidades físicas, também se aprende habilidades mentais. A segunda fase, de aquisição, é o período para o aprendizado em si das habilidades psicológicas, identificando as necessidades de cada atleta e buscando

estratégias específicas para desenvolver as habilidades psicológicas e técnicas que facilitem os processos de aprendizagem dessas habilidades. A última fase, a prática, tem três objetivos principais: automatizar as habilidades aprendidas, associar as habilidades aprendidas a situações de desempenho e simular as habilidades que se deseja aplicar na competição real (Fernandes, Luz & Santos, 2009).

Ressalta-se que, de acordo com Fernandes, Luz e Santos (2009), o treinamento mental é um processo contínuo que deve estar associado ao treinamento físico. Começar um programa de THP no meio de uma temporada de competições com a expectativa de solucionar problemas ocorridos no decorrer das atuações dificilmente surtirá efeito, considerando-se que habilidades psicológicas não se aprendem rapidamente.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), atletas de alto rendimento lidam frequentemente com a ansiedade, controlando *stress* e a fadiga de treinamentos, desenvolvendo planos mentais, mantendo a motivação, permanecendo concentrado e aumentando a confiança. Outros aspectos incluem, ainda, interações com amigos e família, problemas de comunicação com o técnico e companheiros, relacionamento com a imprensa e problemas com lesões.

Segundo Gould, Eklund e Jackson (1992, citados em Weinberg & Gould, 2001), diversos estudos comparando atletas bem-sucedidos e menos bem-sucedidos em termos de habilidades psicológicas chegaram a conclusão de que atletas mais bem-sucedidos apresentavam melhor concentração, níveis mais elevados de autoconfiança, pensamentos orientados à tarefa ao invés de ao resultado e níveis mais baixos de ansiedade. Além de terem mais pensamentos positivos e utilizarem mais mentalizações positivas para visualizar sucesso. Ainda tendiam a ser mais determinados e demonstravam mais comprometimento. Sendo assim, atletas mais bem-sucedidos vão diferir-se de atletas menos bem-sucedidos na maneira como suas habilidades psicológicas serão desenvolvidas.

Conforme Weinberg e Gould (2001), os pesquisadores vêm consultando técnicos e atletas a respeito do conteúdo e dos tópicos psicológicos fundamentais a serem incluídos em programas de Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP). Em estudo realizado por Gould, Tammen, Murphy e May (1991, citado em Weinberg & Gould, 2001), em consulta com técnicos e atletas de elite do Comitê Olímpico norte-americano, estes classificaram treinamento de relaxamento, concentração, mentalização, coesão de equipe, atenção e estratégias de diálogo interior como tópicos muito importantes.

Em outro estudo, atletas olímpicos canadenses desenvolveram planos para competição, avaliação de desempenho e controle de rupturas, podendo superar adversidades e bloqueios de desempenho e canalizar positivamente a ansiedade. Ainda, estabeleciam metas diárias de treinamento, usavam simulações nos treinos reproduzindo ambientes de competição e usavam mentalização para ajudar a focalizar a atenção, visualizando resultados positivos (Orlick & Partington, 1998, citados em Weinberg & Gould, 2001).

Sendo assim, resumindo, técnicos e atletas consideram regulação de ativação, mentalização (preparação mental), desenvolvimento de confiança, aumento de motivação e compromisso (estabelecimentos de metas) e habilidades de atenção e concentração (diálogo interior e planos mentais) como tópicos extremamente úteis em programas de Treinamento de Habilidades Psicológicas. Ressaltando que, os temas específicos do THP dependerão dos atletas em particular, de suas orientações e experiências e de outros fatores pessoais que eles levem consigo para a competição (Weinberg & Gould, 2001).

De acordo com Gomes e Cruz (2001), nos treinos de estratégia de controle de ansiedade, tem-se como objetivo ajudar o atleta a encontrar seus níveis ótimos de ativação, considerando tanto os níveis de ansiedade cognitivos quanto os somáticos.

As estratégias para controlar os níveis de ansiedade cognitiva têm como finalidade eliminar expectativas irrealistas, pensamentos negativos e preocupações acerca da capacidade,

como também, relativamente, as exigências das competições e as consequências advindas de desempenho ruim. Uma das técnicas utilizadas pode ser a substituição de pensamento e crenças negativas por pensamentos e crenças positivas e realistas, por meio da autoinstrução e reestruturação cognitiva e racional. Já as estratégias utilizadas para controlar os níveis de ansiedade somática têm como finalidade encontrar os estados fisiológicos adaptados a cada situação competitiva. As técnicas podem incluir treino de respiração, técnicas de biofeedback, treino de relaxamento progressivo, entre outras, visando modificar as reações físicas dos atletas nos contextos de competição (Gomes & Cruz, 2001).

Segundo Samulski (2002), no que se refere ao desenvolvimento e controle do *stress*, as técnicas de maior importância para a Psicologia são as desenvolvidas pelos próprios atletas na regulação de seu estado emocional. Essas técnicas são chamadas de *técnicas cotidianas de controle* dos sintomas pela auto-regulação e podem ser divididas em cognitivas e somáticas.

As técnicas cognitivas podem ser divididas em técnicas de evitação e técnicas de processamento cognitivo. As de evitação tem como objetivo evitar a percepção das condições provocadoras de *stress* por meio da repressão (ex: não pensar na situação) ou por meio da distração (ex: pensar em outra coisa) (Nitsch & Hackfort, 1981, citados em Samulski, 2002).

Já nas técnicas de processamento cognitivo, utiliza-se a reavaliação e o esclarecimento da situação estressante. Com as técnicas de esclarecimento tem-se como objetivo eliminar dúvidas sobre pessoas, ambientes e realização das tarefas. E com as técnicas de reavaliação pondera-se as avaliações já feitas sobre as mesmas situações (Nitsch & Hackfort, 1981, citados em Samulski, 2002).

Em relação às técnicas somáticas, compreende-se técnicas de respiração, treinamento autógeno e relaxamento por meio de biofeedback. A técnica de relaxamento por meio da respiração foi desenvolvida por Lindemann e através de movimentos respiratórios, pretende-se relaxar todo o organismo e os segmentos corporais. Essa técnica tem como principais

efeitos o relaxamento do corpo e da mente por meio da respiração profunda, o aprendizado do autocontrole e do autodomínio do próprio corpo e da mente, reforço de auto-afirmações, pensamentos e imagens positivas e melhoria da capacidade mental de relaxamento e consequentemente a saúde mental e qualidade de vida (Samulski, 2002).

O treinamento autógeno é uma das grandes possibilidades de regular a constituição física e psíquica do organismo, tendo como objetivo o alcance de um relaxamento interno cada vez maior e de mudanças em todo o organismo, visando a recuperação e o descanso, o autocontrole, a auto-regulação das funções corporais, aumento do rendimento e a autodeterminação (Samulski, 2002).

Por fim, o biofeedback tem como objetivo regular o nível de ativação psicofisiológica, registrando, por meio de eletrodos, sinais fisiológicos e transformando-os, por meio de um aparelho eletrônico, em sinais acústicos e visuais, os quais o atleta pode perceber e regular. Por meio do feedback, o atleta recebe informações sobre seu estado psicofisiológico de ativação, sendo essas informações de extrema importância para o atleta na fase de competição, já que o ajuda a encontrar e manter-se em um nível ótimo de ativação e motivação. Com o auxílio do biofeedback, o atleta é capaz de aumentar sua sensibilidade para processos psicofisiológicos e aprender a dirigir sua atenção a tarefas importantes sem ficar nervoso e tenso. O biofeedback pode, ainda, ser aplicado para aliviar dor de cabeça, melhorar a qualidade do sono, diminuir a ansiedade de perder e controlar a dor durante o processo de reabilitação. Em um primeiro momento, o atleta deve aprender essa técnica em um lugar livre de interferências externas, até que o domine. Posteriormente, deve aplicá-lo antes e durante os treinamentos. E, por fim, antes e durante a competição na presença de fatores estressantes (Samulski, 2002).

Segundo Christen (1985, citado em Samulski, 2002), o biofeedback pode ser aplicado no esporte de rendimento nas seguintes situações: para melhorar a capacidade de perceber e

regular processos psicofisiológicos básicos, para alcançar um ótimo nível de ativação e motivação na fase pré-competitiva, para recuperar rapidamente energia nos intervalos, durante a competição, para reduzir o nível de ativação, ansiedade e *stress* após uma competição, principalmente após derrotas e para acelerar o processo de recuperação e reabilitação de atletas lesionados.

De acordo com Samulski (2002), atletas jovens também podem aprender, por meio do biofeedback, a controlar seus níveis de ansiedade e *stress* emocional. Sendo assim, o biofeedback é um método que ajuda a controlar as emoções e contribui para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.

Para Buceta (2003, citado em Lavoura, Zanetti & Machado, 2008), ao contrário do que pensam muitas pessoas, o trabalho psicológico não serve apenas para os atletas com problemas emocionais ou alterações psicológicas de qualquer tipo, e sim, se estabelece como parte da preparação como um todo do atleta, assim como a preparação física e os treinos técnicos e táticos.

De acordo com Weinberg & Gould (2001, citados em Lavoura, Zanetti & Machado, 2008), o Treinamento de Habilidades Psicológicas é, frequentemente, negligenciado por grande parte dos treinadores e dos atletas. Essa negligência ocorre, basicamente, por três motivos: falta de conhecimento acerca do THP; falta de tempo; e/ou crença de que habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas.

Essa negligência em relação ao THP, de acordo com Lavoura, Zanetti e Machado (2008), configura-se como um erro gravíssimo, considerando-se que questões psicológicas estão presentes em todas as sessões de treinamento e competições, o que falta é apenas um direcionamento adequado das ações para que elas possam ser efetivamente resolvidas.

Ainda segundo Lavoura, Zanetti e Machado (2008), esse suporte psicológico deve ser adotado o mais precocemente possível pelos treinadores, para que facilite o engajamento e

equilíbrio de jovens atletas no contexto esportivo. Essa intervenção deve se manter ao longo dos anos, com a utilização de técnicas que permitam que esses atletas não sofram as consequências maléficas proporcionadas pelo programa esportivo e para que contribua no desenvolvimento de atributos psicológicos necessários para a prática esportiva. No que diz respeito ao alto rendimento, a Psicologia esportiva deverá fazer-se presente diariamente, com a ajuda de um especialista, que atue diretamente nas questões psíquicas envolvidas com a prática esportiva, como relacionamento com os membros da equipe, comunicação efetiva, liderança, motivação, ativação, controle da ansiedade, coesão, mentalização, concentração, auto-eficácia, dentre outras.

Desta maneira, o trabalho do psicólogo do esporte no alto rendimento não deve ser adotado apenas em questões pontuais, atuando como um bombeiro solicitado para apagar o fogo, e sim como alguém com um papel de grande importância para o rendimento final dos atletas e/ou equipes e na manutenção da qualidade de vida dos mesmos (Lavoura, Zanetti & Machado, 2008).

6. Conclusão

“O esporte é uma das instituições sociais mais sólidas do mundo moderno” (Helal, 1990).

“O esporte contemporâneo é considerado um dos maiores fenômenos sociais do século XX” (Barbero, 1993; Brohm, 1993; Elias & Dunning, 1992, citados em Rubio, 2002).

O esporte no Brasil vem em uma crescente, principalmente devido à proximidade da realização da Copa do Mundo de 2014 e dos Jogos Olímpicos de 2016 no país.

A sanção, pelo atual Presidente, do Projeto de Lei que altera o Estatuto do Torcedor, e mudanças na Lei de Incentivo ao Esporte mostram o crescimento e a visibilidade que o esporte nacional vem obtendo.

Entretanto, enquanto muitos atletas brasileiros vêm se equiparando a atletas estrangeiros no que diz respeito à técnica e à tática, percebe-se uma falta de preparo dos atletas nacionais no que se refere ao âmbito emocional, como pôde ser visto recentemente na última edição da Copa do Mundo, quando a Seleção Brasileira demonstrou total descontrole emocional na partida que culminou na sua eliminação da competição.

De acordo com Gomes e Cruz (2001), os fatores psicológicos são por inúmeras vezes apontados por diferentes agentes esportivos para justificar a obtenção de determinados resultados esportivos, especialmente quando esses resultados são negativos ou abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica vem ganhando destaque e importância, apesar de ainda estar muito abaixo do desejável e do necessário.

É bastante comum comentários de dirigentes, técnicos, atletas e imprensa a respeito da importância da preparação psicológica para que o atleta, em momentos decisivos, atinja um desempenho ótimo. E, inclusive, alguns técnicos chegam a afirmar, que, às vezes, um bom treinamento psicológico pode ser muito mais importante do que horas de um treinamento físico, técnico ou tático. Já a imprensa, por vezes, destaca as qualidades ou deficiências psicológicas de um atleta, buscando justificar seus sucessos ou fracassos. Entretanto, na maioria das vezes, não vão além de afirmações ou aparecem para justificar resultados negativos, pois, na prática, funciona bem diferente (De Rose Jr., 2000).

Segundo Barreto (2003), apesar de a Psicologia Esportiva vir crescendo no país, a maioria dos dirigentes esportivos, treinadores, jornalistas e atletas apresentam grande resistência à inserção da Psicologia no âmbito esportivo, devido à desinformação, ao preconceito e a escassa cultura psicológica, embora, muito frequentemente, falem pela imprensa dos estados psicológicos dos atletas.

Nada melhor para exemplificar a colocação dos autores como a declaração do Presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Ricardo Teixeira, após o desastre da

Seleção Brasileira na Copa do Mundo, que disse “talvez a gente merecesse ter o trabalho de um psicólogo na Seleção Brasileira” e “acredito que o trabalho de uma psicóloga na Seleção Brasileira é fundamental”, e que contou ainda com o respaldo do novo técnico da Seleção, Mano Menezes, que afirmou “está no organograma que entreguei ao presidente Ricardo Teixeira que teremos um psicólogo. Vamos escolher um profissional para desenvolver esse trabalho. Gosto de trabalhar desta forma”. Entretanto, com amistosos já acontecendo e a comissão técnica formada, ainda não se tem conhecimento da presença do psicólogo nela.

Segundo Santos e Shigunov (2000), sabe-se que grande parte das equipes brasileiras de alto nível não possui psicólogos do esporte como parte integrante de suas comissões técnicas, e, quando possuem, é porque, normalmente, a equipe passa por dificuldades, restringindo a atuação do psicólogo a palestras ou dicas, mas dificilmente amplia-se a um acompanhamento mais concreto.

Entretanto, sabe-se que, segundo Barreto (2003), o trabalho de um psicólogo precisa de tempo para que obtenha resultados positivos. O preparo psicológico do atleta se equipara ao desenvolvimento de uma habilidade esportiva, e se não houver tempo suficiente para seu treinamento, não haverá desempenho psicológico adequado.

Um atleta para competir precisa de preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica. Quatro fatores, que, juntos podem levar o atleta ou a equipe a melhores condições de atingir os resultados desejados, ressaltando-se que as quatro preparações devem ser tratadas com a mesma importância e relevância (Sanchez, 1977; Fernandes, 1981; citados em De Rose Jr., 2000).

Vale lembrar que a preparação psicologia não será eficiente se acontecer apenas em fases críticas da competição ou quando o atleta ou a equipe apresentam resultados negativos, como normalmente ocorre. A preparação psicológica deveria acontecer como uma parte do processo de treinamento, assim como as outras preparações, contudo, isso nem sempre

acontece, muitas vezes devido à falta de informação ou até mesmo da boa vontade dos envolvidos (Baras Filho & Miranda, 1998, citados em De Rose Jr., 2000).

Contudo, segundo De Rose Jr. (2000), já é possível identificar a presença de psicólogos atuando em equipes esportivas, especialmente as de alto nível, o que ajuda na conquista de credibilidade para o desenvolvimento do psicólogo do esporte e para a obtenção de consistência e afirmação da área.

De acordo com González (1997, citado em Santos e Shigunov, 2000), “o papel do psicólogo do esporte é de investigar sistematicamente e individualmente os fatores psicológicos que interferem no rendimento”.

Diversos são os fatores que podem ser estudados pela Psicologia do Esporte, dentre eles estão a motivação, liderança, atenção e concentração, agressividade, dentre outros. Contudo, dois são os fenômenos que vêm sendo estudados e pesquisados com mais frequência, o *stress* e a ansiedade.

Tanto o *stress* quanto a ansiedade podem ser fatores determinantes no desempenho esportivo, entretanto, compreende-se que nem todo *stress* ou nem toda ansiedade são negativas, a partir do momento que para atingir um bom desempenho necessita-se de um nível de ansiedade e/ ou *stress* ótimo, levando o atleta a concentrar sua energia no alcance de seus objetivos.

Alguns são os fatores que podem, em alguma medida, gerar *stress* e/ou ansiedade, afetando o desempenho. Dentre eles pode-se citar: objetivos pessoais, como chegar à Seleção Brasileira; expectativas de sucesso ou fracasso, como em uma partida que possa decidir o campeonato; autocobrança excessiva, por um bom desempenho ou por pela obtenção de um resultado; a responsabilidade de decidir a partida, como um pênalti a favor ou um arremesso decisivo ou de estreiar em uma partida importante; influência da torcida, como vaias e cobranças; expectativas externas em torno de seu desempenho, como de familiares, olheiros,

dirigentes, patrocinadores e técnicos; a ausência de contato com a família, como períodos de concentração ou competições realizadas em outros países; relacionamento com técnico e companheiros de equipe, como brigas internas; incerteza acerca do resultado e a importância do resultado; como um título mundial ou olímpico; lesões inesperadas; perdas em partidas decisivas, como uma semi-final ou uma final; erros de arbitragem, que podem influenciar o resultado do jogo, ou do campeonato; erros pessoais que levam o time a um mau resultado; provocações de adversários; o papel de herói ou ídolo, e a necessidade de servir de exemplo para toda uma sociedade, proibindo-os de cometer deslizes, ou mesmo de admitir para si e para o público suas fragilidades, angústias e fraquezas; a imprensa esportiva, que pode em um momento exaltar o atleta, e no momento seguinte, julgá-lo impiedosamente; a superexposição na mídia; entre outros.

Portanto, considera-se que a interpretação que é dada à situação que pode gerar *stress* e/ou ansiedade e à capacidade do atleta em lidar com ela podem ser determinantes na quantidade de *stress* e/ou ansiedade que o atleta virá a experimentar.

A capacidade do atleta em lidar com situações causadoras de *stress* e/ou ansiedade está relacionada à capacidade deste em controlar as emoções, melhorando a compreensão destas e, conseqüentemente, o desempenho.

Sendo assim, de acordo com Santos e Shigunov (2000), a preparação psicológica torna-se tão importante para o atleta quando a preparação física, técnica e tática, ou, às vezes, torna-se até mais importante, pois de nada adianta estar fisicamente bem e em excelente nível técnico e tático, se as influências psicológicas interferem a tal ponto de reduzir a performance.

A importância que o conhecimento acerca dos efeitos dos fatores psicológicos envolvidos nas atividades esportivas e a capacidade do atleta em lidar com esses aspectos em contextos de competição são o que vai diferenciar o atleta vencedor do perdedor, ou o

verdadeiramente talentoso do comum (Jones & Hardy, 1990; Rotella & Lerner, 1993; citados em De Rose Jr., 2000).

A Psicologia do Esporte é uma área emergente dentro da Psicologia, que vem conquistando cada vez mais o seu espaço, apesar do que afirma Barreto (2003), de que “as faculdades de Psicologia, que deveriam consagrar os cursos em Psicologia Esportiva, ignoram essas iniciativas, e as que encontramos são raríssimas exceções”. Portanto, considerando-se a importância da preparação psicológica e o crescimento do esporte no Brasil e no mundo, é necessário, de acordo com Barreto (2003), “que faculdades de Psicologia criem nos seus currículos a disciplina de Psicologia Esportiva, abrindo mais espaço profissional para seus estudantes”.

Segundo Rubio (2003), “a Psicologia do Esporte, conforme tem se apresentado nas quatro últimas décadas, pode ser relacionada diretamente ao rendimento de atletas e equipes esportivas”. E, ainda de acordo com a própria Rubio (2003), o esporte vem, nos últimos anos, ganhando grande importância como fenômeno social, e a Psicologia do Esporte, ganhando grande expansão como campo de intervenção e área de conhecimento, não só por parte dos psicólogos como também por parte dos profissionais de Educação Física. Sendo assim, é importante ressaltar a importância da realização de um trabalho interdisciplinar, já que, segundo Rubio (2000, citada em Rubio, 2003), “a interdisciplinaridade exigida pela área é um fato e vários são os estudos, principalmente os aplicados, realizados pelos estudiosos da Educação Física ao longo dos últimos anos que indicam essa tendência”. Para De Rose Jr. (2000), “deve-se entender que o trabalho conjunto é o ideal em qualquer circunstância”, e o psicólogo deve procurar conhecer e entender a linguagem do esporte, enquanto o profissional do esporte deve procurar conhecer e entender os aspectos psicológicos envolvidos no contexto esportivo que podem influenciar o desempenho dos atletas.

Como já citado anteriormente, o psicólogo do esporte, por diversas vezes, é procurado em momentos críticos e dispensando em seguida, o que, para De Rose Jr. (2000), pode influenciar de maneira negativa a busca de uma imagem adequada à Psicologia do Esporte, já que deixa a impressão de que, somente é importante em níveis alarmantes, quando, na verdade, deveria ser entendida como um fator de prevenção e manutenção do bem-estar dos atletas. Portanto, para este autor, os profissionais da Psicologia do Esporte deveriam atuar constantemente com as equipes, “dando ao trabalho características de integração com os demais membros da comissão”, como preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas, assistentes técnicos e técnicos.

Sendo assim, é importante destacar que, para Cillo (2003), “todo profissional deveria analisar cuidadosamente as propostas recebidas a fim de avaliar as condições de trabalho disponíveis”, já que, palestras ou uma dinâmica de grupo isolada não vão resolver nenhum problema. Podem até gerar uma sensação fugaz de alívio e motivação, entretanto deve-se questionar o quanto esse tipo de intervenção produz resultados efetivos e duradouros.

Segundo Rubio (2007), apesar do crescimento vivido pela Psicologia do Esporte especialmente na última década ainda há muito a se fazer, considerando-se tanto a formação específica do psicólogo do esporte, quanto o reconhecimento da importância e da necessidade deste profissional em suas diversas áreas de atuação. Sendo assim, destaca-se ainda, a importância de cada vez mais estudos na área, discussões, realizações de eventos sobre o tema e trocas de experiências, além da necessidade de desmistificar o que consiste o treino mental e a preparação psicológica e qual o papel, de fato, da Psicologia no contexto esportivo, para que a resistência ainda existente possa diminuir gradualmente, e para que o psicólogo do esporte possa sair da fala de presidentes de Confederações, dirigentes e técnicos e se tornar, de vez, uma realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, O.M.M.S. (2003). *A resposta neurofisiológica do stress*. In: Lipp, M.E.N. (org.). *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Barreto, J.A. (2003). *Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento*. Rio de Janeiro: Shape.
- Brandão, M.L. (2005). *Psicofisiologia: as bases fisiológicas do comportamento*. São Paulo: Atheneu.
- Buriti, M.A. (org.) (2001). *Psicologia do Esporte*. Campinas, SP: Editora Alínea.
- Cillo, E.N.P. (2003). *Análise de Jogo como fonte de dados para a intervenção em Psicologia do Esporte*. In: Rubio, K. (org.). *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Cruz, J.F.A.; Barbosa, L.G. & Gomes, A.R. (1997). *Avaliação do stress e confronto psicológico na alta competição desportiva: desenvolvimento e adaptação de instrumentos*. Braga, Portugal. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/5361>. Acesso em 13 set. 2010.

De Rose Jr., D. (2002). *O stress e suas implicações no desempenho esportivo*. In: Barbanti, V.J.; Amadio, A.C.; Bento, J.O. & Marques, A.T. *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole.

De Rose Jr., D. (1999). *Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível*. Tese de Livre-Docência. Universidade de São Paulo.

De Rose Jr., D. (2000). *O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte*. In: Rubio, K. *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Dias, C.S. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutorado. Universidade do Minho.

Fabiani, M.T. (2009). *Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo*. Paraná. Disponível em:
http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182_454.pdf. Acesso em 02 out. 2010

Fernandes, A.L.; Luz, E.F.L. & Santos, D.B. (2009). *Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas*. Revista Digital Publicar, nº 2, jan./jul., p. 190-202.

Ferreira, M.A.C. (2008). *A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Paraná.

- Graeff, F.G. (1999). *Ansiedade*. In: Graeff, F.G. & Brandão, M.L. (1999). *Neurobiologia das doenças mentais*. São Paulo: Lemos Editorial.
- Gomes, A.R. & Cruz, J.F.A. (2001). *A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento esportivo*. Revista Treino Desportivo, Ano III, nº 16, dez., p. 35-40.
- Gouvêa, F.C; Machado, A.A; Miotto, A.M & Paulinetti, A.P.M. (2001). “*Stress*” e sua interferência na atividade física e esportiva. In: Buriti, M.A (org.). *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Alínea.
- Helal, R. (1990). *O que é Sociologia do Esporte*. Tatuapé, SP: Editora Brasiliense.
- Iiuza, C.A.; Dantas, L.E.P.B.T.; Machado, A.A. & Marinovic, W. (2005). *Controle da Ansiedade em Mesa-Tenistas e a sua Relação com o Desempenho Esportivo*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, vol. 4, nº 4, p. 127-135.
- Lavoura, T.N. & Machado, A.A. (2006). *Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia*. Motriz – Revista de Educação Física, v. 12, nº 2, mai./ago., p. 143-148.
- Lavoura, T.N.; Zanetti, M.C. & Machado, A.A. (2008). *Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte*. Motriz - Revista de Educação Física, v. 14, nº 2, abr./jun., p. 115-123.

- Leite, V. (2007). *As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Boccia*. Dissertação de Monografia. Licenciatura em Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- Lipp, M.E.N. (2003). *O modelo Quadrifásico do Stress*. In: Lipp, M.E.N (org.). *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Maciel, S.V. (2001). *Fonte e sintomas de stress em atletas*. In: Buriti, M.A (org.). *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Alínea.
- Magnino, M. (2003). *Estresse e Esporte*. In: Cozac, J.R.L. (org.). *Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre a psicologia do esporte*. São Paulo: Annablume.
- Peniche, A.C.G. & Chaves, E.C. (2000). *Algumas considerações sobre o paciente cirúrgico e a ansiedade*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, vol. 8, nº 1, jan. p. 45-50.
- Ré, A.H.N.; De Rose Jr., D.; Böhme, M.T.S. (2004). *Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 12, nº 4, dez., p. 83-87.
- Rubio, K. (2003). *Análise Social do Fenômeno Esportivo e o Papel do Psicólogo*. In: Rubio, K. (org.). *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

- Rubio, K. (2002). *Origens e Evolução da Psicologia do Esporte no Brasil*. Revista Bibliográfica de Geografia y Ciencias Sociales. Vol. VII, nº 373, mai.
- Rubio, K. (2007). *Da Psicologia do Esporte que temos à Psicologia do Esporte que queremos*. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 1, nº 1, dez., p. 01-13.
- Samulski, M.D. (2002). *Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. Barueri, SP: Editora Manole.
- Santos, S.G. & Shigunov, V. (2000). *Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada*. Revista Treinamento Desportivo, v. 5, nº 2, p. 74-83.
- Voser, R.C. & Campani, M.M. (2008). *Fatores determinantes da ansiedade em competições de iniciação esportiva*. Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://www.futsalbrasil.com.br/2008/artigos/artigo2.pdf>. Acesso em 04 set. 2010.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Editora Artmed.